

Toutes les actions sont **gratuites**, accessibles avec inscription préalable au **05.63.27.00.30**

TOUS LES
MARDIS ET
VENDREDIS

Activité physique adaptée

CRT Sud 82 • **15h à 16h** • Pour les + 60 ans

Des exercices adaptés pour rester en mouvement à son propre rythme.

MERC.
15

Sensibilisation à la diététique

EHPAD Grisolles • **9h30 à 12h** • Pour les + 60 ans, les aidants, les professionnels du domicile

Conseils adaptés sur l'alimentation et l'environnement des repas.

JEU.
16

Atelier relevé de sol / prévention des chutes

CRT Sud 82 • **14h30 ou 15h30** • Pour les + 60 ans et les aidants

Conseils pour sécuriser le quotidien et prévenir les chutes.

LUN.
20

Atelier vitalité (du 20/04 au 15/06)

CRT Sud 82 • **14h à 16h30** • Pour les + 60 ans

Conseils et échanges pour améliorer la qualité de vie et préserver la santé.

TOUS LES
JOURS

Bilan ICOPE

CRT Sud 82 • **10h - 16h** • Pour les + 60 ans

Dépistage des fragilités, avec orientation vers les professionnels si nécessaire.

1ER LUNDI
/
1ER JEUDI

Permanence France Alzheimer / France Parkinson

CRT Sud 82 • **13h30 à 16h / 9h30 à 11h30** • Pour tous

Permanence d'accueil, d'écoute et de conseils